

Uberme všude aneb Ponořování a vynořování

Poučné příběhy a zkušenosti, stejně jako sdílené objevy poslední doby, lze jako evergreeny předávat.

- 1) *Honíme se, protože se snažíme všechno stihnout a zvládnout?*
- 2) *Chceme být perfektní, proto pracujeme pro rodinou, studium a zaměstnání?*

Lze doporučit, ubrat všude! **Ubrat všude aspoň kousek!** *Jak začínat postupně ubírat z nároků?* Je třeba začínat opatrně. Vykonávat lze hodně věcí, ale uvolněně a s větším klidem. Dělat lze všechno, jak to nejlépe jde. Uvolnění nám překvapivě přinese lepší výsledky, než jsme čekali. Ačkoliv na nás hřímají motivační programy, máme-li svou osobní vizi 2020 a nastavené cíle, zkusme to jinak! Zkusme si nastavit více pohody. Vděčnost a radost z profesní kariéry žít každodenně bez nerealizovatelných ambiciózních plánů. Témata profesní kariéry delší dobu zrají, ale pak se postupně vynořují.

Ponořování je obrat k vnitřnímu klidu. Zlepšuje spánek, redukuje stres, posiluje koncentraci, léčí úzkosti a deprese, zpracovává závislosti, chronické bolesti a vlastní stíny (nevědomé části osobnosti, které popíráme).

Vynořování je zase obrat k lepšímu vnímání přítomnosti. Skrývá se za ním schopnost plně si všímat svého okolí, které chceme kultivovat, stejně jako sebe sama.

K čemu je dobré trénovat pozornost, soustředění a sebeuvědomování?

- 1) V době plné hluku a stresu je volání po návratu k sobě sama stále naléhavější.
- 2) Způsob, jakým používáme svou pozornost, určuje možnosti a příležitosti, které před sebou vidíme.
- 3) Kam směřujeme vlastní pozornost, ukazuje cestu, kterou se chceme v profesní kariéře v budoucnu ubírat.